

**VISIBILIZAR EL PROBLEMA DE LA MIGRAÑA**

“Premonición” es la primera ficción sonora de Pfizer y un proyecto pionero a la hora de contribuir a dar visibilidad a una patología, la migraña, que padecen cuatro millones de españoles. Cuenta con el asesoramiento del doctor Jesús Porta Etessam, jefe de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Sobre estas líneas, el equipo de este thriller futurista, ya en plataformas de audio.



1 Octubre, 2024

MH

HEALTH

POTENCIA TU CUERPO Y TU MENTE

DORMIR BIEN

ES VIVIR MEJOR

HEMOS HABLADO CON EXPERTOS DEL SUEÑO PARA PONERLE SOLUCIÓN A LO QUE YA SON LAS GRANDES PANDEMIAS DEL SIGLO XXI: LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS Y EL INSOMNIO.

Por ANDREA LLOBREGAT



1 Octubre, 2024

LOS DATOS HABLAN La Organización Mundial de la Salud califica los problemas de sueño como una pandemia. Se estima que entre el 10 y el 30% de la población mundial sufre insomnio. En lo que respecta a nuestro país, más del 60% de la población tiene problemas de sueño, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Deberíamos dormir, al menos, 7,5 horas cada noche para cumplir con la norma de los 90 minutos, pero más del 25% de los españoles duermen menos de esas horas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), y lo que es peor: casi 2 millones de españoles afirman no dormir ni 6 horas al día.

El doctor Álvaro Campillo, médico-cirujano, bioquímico y miembro del equipo de expertos de Kobho Labs, denomina 'jet lag social' a esa falta de sueño crónico y horarios irregulares que es uno de los orígenes de las principales enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiometabólicas. Y, por supuesto, también tiene consecuencias en nuestra salud mental, favoreciendo la aparición de ansiedad.

¿POR QUÉ DUERMES MAL?

Hay más de 40 causas que provocan un mal descanso, pero la principal es nuestro estilo de vida actual. "Vivimos en una sociedad donde las exigencias son máximas, donde nos obligamos a hacer mucho más de lo que podemos abarcar y como consecuencia, acumulamos estrés, ansiedad y tensión", indica Eduardo Estivill, pediatra, neurofisiólogo y especialista en medicina del sueño, así como director de las Clínicas del Sueño Estivill en Barcelona y Madrid.

Para el doctor Campillo la razón principal es el retraso de los horarios y esa desconexión del ciclo natural de luz-oscuridad. Además, apunta, estar en espacios cerrados con luz artificial casi todo el día y estar rodeados constantemente de aparatos electrónicos solo está haciendo que el problema sea cada vez mayor.

El problema es que nuestro estilo de vida hace que nuestro cerebro esté hiperestimulado constantemente y, como consecuencia, vivimos en una sociedad donde hay una clarísima relación entre el aumento del estrés y las patologías del sueño. Esta relación es bidireccional, apunta Campillo. Por un lado, el estrés



crónico produce un estado de alerta excesivo y reduce el descanso nocturno. Por otro, aunque seamos personas sin factores estresantes crónicos, nuestro estilo de vida hace que se invierta el ritmo circadiano y que las hormonas del estrés estén elevadas cuando no deben.

CASI TODO DEPENDE DE TI

Dormir bien es vivir, pero, para ello, tenemos que conseguir desconectar. Y esto significa, según Estivill, que todas las tensiones, emociones y preocupaciones que acumulamos durante el día tienen que desaparecer para que el sueño aparezca. Porque, tal y como indica Campillo, la falta de descanso altera las células del sistema inmune, dejan de producirse los procesos de limpieza celular, se altera la memoria, el humor e incluso nuestra microbiota.

El doctor Estivill tiene claro que la voluntad de cada persona es clave para cambiar su estilo de vida, mejorarlo y conseguir un descanso óptimo porque hay que ser muy conscientes de que el sueño se prepara durante el día.

Además de tener una buena higiene del sueño, es importante que mejoremos nuestro ritmo circadiano, es decir, que revirtamos ese jet lag social y tengamos un buen estado micronutricional. En definitiva, si llevamos buenos hábitos, dormiremos mejor y estaremos más sanos. Álvaro Campillo nos habla sobre 7 factores que influyen de forma muy negativa en la calidad del sueño: el sedentarismo, la obesidad, el estrés crónico, el jet lag social, los tóxicos ambientales, la microdesnutrición y la alimentación basada en ultra-procesados. Sabiendo esto, queda todavía



1 Octubre, 2024



LAS NORMAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

Estas son las normas de higiene del sueño que te ayudarán a dormir bien y, por lo tanto, a mejorar tu calidad de vida.

SAL A QUE TE DÉ EL SOL tanto en las primeras horas del día como especialmente hacia el ocaso, lo que te ayudará a estimular la producción de melatonina en el cerebro, la llamada 'hormona del sueño'.

PRACTICA EJERCICIO, tanto fuerza como cardio, y mantente activo durante el día. Ahora bien, evita hacer ejercicio intenso entre dos y tres horas antes de dormir porque te activará, subirán las hormonas del estrés y te desequilibrará la producción de melatonina.

ADELANTA LAS CENAS entre dos y tres horas antes de acostarte y cocina algo ligero para que los procesos digestivos acaben antes de irte a la cama y no interfieran con la producción de la hormona del sueño.

DESCONECTA y haz algo para reducir el estrés y acabar con lo que te preocupa. Haz deporte, escribe un diario, charla con tus amigos o ve al psicólogo. Encuentra tu forma para expulsar lo que te preocupa. Esto te ayudará a vivir más y mejor.

EVITA LOS ESTÍMULOS entre dos y tres horas antes de acostarte, como las luces intensas o las pantallas. Ni tablet, ni tele, ni móvil. Crea tu rutina de sueño y disfrútala.

REGULA LA TEMPERATURA de tu habitación para que siempre sea la misma y sigue siempre el mismo ritual antes de irte a dormir. Es importante que tu cuerpo reconozca cuándo es el momento de descansar y se prepare para ello. Es importante que tengas en cuenta los horarios. Intenta que siempre sean los mismos!

más claro que mejorar tu sueño solo depende de ti.

Si revirtiendo estos siete factores todavía no consigues el sueño de calidad que necesitas, hay complementos nutricionales que te pueden ayudar de manera natural. Ahora bien, es importante saber elegir cuáles son los que funcionan. Según el doctor Campillo, son aquellos que incluyen en su composición sustancias que actúan de forma complementaria y sinérgica, de manera que mejoren no solo la inducción, sino también el mantenimiento del sueño, eviten la aparición de sueños vívidos frecuentes y también ese embotamiento al despertar.

Cuando hablamos de un buen descanso es importante entender la regla de los 90 minutos, que es lo que dura

un ciclo completo de sueño. El doctor Campillo recomienda irse a la cama a una hora que nos sume entre 5 y 6 ciclos, de manera que lleguemos a la hora de despertar en un estado de descanso adecuado y sueño superficial. Esto es importante porque si nos despertamos a mitad de ciclo, estaremos más cansados.

Un mal descanso afecta a nuestra vida diaria no solo en el desarrollo de patologías cardiovasculares o neurológicas, sino que también nos hace estar más irascibles y con una sensación constante de cansancio. Cuando dormimos bien, permitimos que nuestro organismo se restaure, pues nuestros neurotransmisores, nuestra memoria y nuestra función cardiovascular necesitan reponerse. En definitiva, dormir bien es vivir mejor. ☺



28 Septiembre, 2024

El callejón del gato



Neurología en Cibeles



Una cita que muchos, sin duda, pondrán en su agenda. El Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología visitará Madrid este lunes, en Cibeles. Es una iniciativa en la que neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen para informarse sobre el estado de su salud cerebral, realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular así como su agilidad mental.



30 Septiembre, 2024

Algunos de ustedes, los más informados, conocerán a doña Inés Esparragosa Vázquez. Es posible que la mayoría lo hiciera cuando este periódico anunció quienes serían los galardonados para los Premios LA VOZ 2024 y, a raíz de la noticia, indagaran en la figura de los nominados y descubrieran quién era esa joven doctora de San Fernando; como también lo es que no supieran nada de su persona hasta el momento en que el periodista Chapu Apaolaza, en la gala celebrada el pasado viernes en el Hotel Atlántico, mentara su nombre y enunciara sus méritos. Y como me temo que al día de hoy, ya pasada la resaca de los festejos, los medios de comunicación habrán vuelto a dar más cobertura a personajes de contrastada mediocridad e ineficacia, en lugar de destacar a personas que sirven a la sociedad, me he permitido dedicar mi columna de hoy a la doctora Esparragosa.

Esta gaditana es la coordinadora del Grupo de Estudio de Neuro-oncología de la Sociedad Española de Neurología, que se dedica al estudio y tratamiento de los tumores del sistema nervioso central y de las complicaciones neurológicas de pacientes con cáncer. Nada comparable a un vice-delegado sectorial de simplificación administrativa, como pueden ver.

La doctora Esparragosa aprovechó bien la ocasión que se le brindó. En un breve discurso, alejado del autobombo y la épica que suelen caracterizar los de esta naturaleza, la neuro-oncóloga clamó por la imperiosa necesidad de que la Administración invirtiera dinero en investigación



y dejó caer que su residencia en Lyon (como la de tantos que se encuentran en situaciones parejas) se debía a que en Francia duplica a España en concesión de becas para investigadores, tanto en número como en cantidad. Y ante la manida pregunta sobre «volver a su tierra» que se le hace a todo el que, de una manera u otra, sufre la expatriación, la cañailla fue muy clara: ¿Se le reconocerán sus publicaciones? ¿Se le permitirá desarrollar su carrera dotándola de presupuesto adecuado? ¿Se le seguirá pagando por estudiar y aplicar el fruto de ese estudio a la búsqueda de la curación del cáncer?

Ante ella se encontraban decenas de cargos de distinta relevancia. Consejeros, directores de agencias regionales, presidentes de consorcios, delegados de organismos y, en definitiva, gerentes de chirringuitos de todo pelaje. Servidor de ustedes estaba sentado en la última fila, la

que corresponde, pero hubiera dado lo que no tengo para repasar, en ese momento, los rostros de la tropa que ocupaba los asientos «de relevancia» y comprobar si el rictus de debía al frío azote del viento de poniente, a las palabras de la galardonada o al efecto de la descomposición del cemento armado tras trienios de moqueta cobertora.

Desgraciadamente para mi -y afortunadamente para el esplendor del acto- justo en ese momento de elucubración llegó el Excelentísimo Presidente de la Junta de Andalucía. Se supo porque le precedían, como cangrejeros, una multitud de fotógrafos, cámaras y flashes que de inmediato hizo desviar la atención hacia lo que sucedía en mitad del discurso de la premiada, lo que ayudó a desinflar la indigesta orfandad que alguno podría sentir ante la incomodidad del cuestionamiento. Alivio que fue ya inmediato cuando la nutrida cohorte de escoltas, asesores, portabolsos y reidores que rodeaba al líder se hizo notar en su entrada.

Desconozco qué pasaría por la cabeza de la neuróloga en ese momento. Por la mía, más simple y básica, lo evidente: ¿cuántas becas podrían pagarse a investigadores del cáncer (por ejemplo) con un solo sueldo destinado a tanta carga pública?

En fin, quedémonos con lo bueno: estoy completamente seguro que nuestros representantes públicos han tomado buena nota del discurso de doña Inés y se encuentran, ya, centrados en buscar fórmulas que ayuden a mejorar la vida del contribuyente. Gracias.

Jorge Valiente



Solís, gerente del Área de Salud.

SANIDAD CACEREÑA

¿Por qué se premia a los hospitales?

Laureados por la reducción de listas de espera o la apertura de nuevas unidades

PÁGINAS 6-7 _____



30 Septiembre, 2024

Lunes, 30 de septiembre de 2024

No es que la sanidad cacereña esté habituada a recibir premios, más bien viene acostumbrada a todo lo contrario: que si las ambulancias no van finas, que si se tarda meses para ver a un especialista, que si la segunda fase del nuevo hospital no llega... Por eso, la noticia de que el complejo hospitalario cacereño ha sido incluido entre los cinco finalistas de los galardones New Medical Economics 2024, en la categoría de excelencia en la gestión hospitalaria pública, no ha dejado de sorprender a los cacereños. Lo cierto es que este medio especializado en gestión sanitaria ha tenido en cuenta los datos del Área de Salud de Cáceres, que son de acceso público y reflejan la evolución de algunos parámetros, así como la puesta en marcha de varios proyectos innovadores.

En realidad se nomina al Hospital Universitario, pero, hasta que se complete su segunda fase, en el Área de Salud de Cáceres la asistencia hospitalaria es compartida con el San Pedro de Alcántara, de ahí que el reconocimiento sea extensible a ambos recintos. Hay cuatro finalistas más: Marqués de Valdecilla (Santander), Miguel Servet (Zaragoza), Hospital de Manacor (Mallorca) y Hospital Puerta del Mar (Cádiz). Del Universitario de Cáceres se destaca que «es conocido por su infraestructura moderna y sus servicios de alta calidad», y que «se dedica a proporcionar atención médica avanzada y especializada».

Baja la lista de espera

Al margen de estos calificativos generales y poco precisos, preguntamos a la gerencia del Área de Salud de Cáceres por los datos concretos que avalarían esa gestión. «Cáceres ha sido conocida históricamente por sus listas de espera, unas listas que en el último año, desde septiembre de 2023, se han visto reducidas un 8,3%. Esa cifra supone muchos pacientes, mucho trabajo detrás», explica la actual gerente, Encarna Solís.

Precisando los datos, desde el 1 de enero hasta el 31 de agosto de 2024, la actividad quirúrgica ha permitido operar a 1.707 pacientes más respecto al mismo periodo del año anterior. «De ellos, 530 han sido intervenidos con hospitalización, 559 de forma ambulatoria, y 618 con Cirugía Mayor Ambulatoria», puntualiza Encarna Solís.

En consultas externas se ha atendido desde enero hasta agosto a 12.316 pacientes más. También se ha elevado el número de pruebas radiológicas en 8.316.

Asimismo, y aunque el verano constituye el periodo más crítico por la lógica ausencia de muchos profesionales, «el de 2024 ha sido el primero en el que la lista de espera general no solo no ha aumentado, sino que ha disminuido», afirma la gerente. Bajando al detalle, en



Atención sanitaria

El complejo hospitalario de Cáceres figura entre los finalistas de los galardones 'New Medical Economics 2024', en la categoría de mejor gestión, junto con el Marqués de Valdecilla (Santander) o el Miguel Servet (Zaragoza) ● Entre las claves, la reducción de listas de espera, más intervenciones, más consultas o la apertura de nuevas unidades

¿Por qué se premia a los hospitales cacereños?

julio y agosto se ha reducido en 150 pacientes («cuando en 2023, durante esos dos meses, subió en 195»). También durante julio y agosto se han intervenido de forma programada (independientemente de las urgencias) a 770 pacientes más que en el mismo periodo del año anterior.

«Estas mejoras deben reconocerse a todos los profesionales que forman parte del complejo hospitalario, que siempre dan lo mejor de sí, y a todo el equipo de la gerencia del Área de Salud, que viene trabajando sin descanso, mañanas y tardes, y en algunos casos noches, para sacar los proyectos adelante», subraya Encarna Solís, quien cumple ahora su primer año en la gerencia tras ser nombrada por el nuevo Gobierno regional.

Unidad de Corta Estancia (UCE)

Es otra de las novedades presentadas por el Universitario. Se abrió el

LOLA LUCEÑO
Cáceres



«En un año se han visto reducidas un 8,3% las listas de espera, y eso supone muchos pacientes, mucho trabajo...»

ENCARNA SOLÍS
Gerente Área de Salud de Cáceres

pasado 29 de enero y en menos de un mes ya había intervenido a 1.200 personas. Está destinada a pacientes quirúrgicos que no requieren un ingreso superior a 12-24 horas tras su operación, de modo que no ocupan las plazas de las unidades de hospitalización. Tras pasar la noche, el especialista les valora para darles el alta, o decidir si necesitan seguir ingresados, en cuyo caso pasan a las plantas correspondientes. De este modo se agilizan las intervenciones de Cirugía Menor Ambulatoria y se reducen las listas de espera quirúrgicas.

Hasta la UCE se desplazan para operar los cirujanos de todo tipo de especialidades (Urología, Oftalmología, Traumatología, Otorrinolaringología...). Cuenta con 12 camas para pacientes postquirúrgicos.

Llega el robot 'Hugo'

La cirugía asistida por robot quirúrgico desembarcó en abril en el



Segundo acelerador lineal, en marcha desde febrero.



La Unidad de Ictus ya tiene su Escuela de Familia.

Universitario a través de 'Hugo RAS', de tecnología puntera. Realiza operaciones mínimamente invasivas. Con su ayuda y sus prestaciones, los cirujanos llevan a cabo



30 Septiembre, 2024

Lunes, 30 de septiembre de 2024
 Carlos Criado



Jorge Valiente



Carlos Gil



Unidad de Corta Estancia, abierta en enero.



intervenciones con mayor precisión, causando menos incisiones, lo que reduce las complicaciones y el tiempo de hospitalización.

La primera intervención consis-

tió en una extirpación completa de riñón, un procedimiento que no se había realizado antes en Extremadura con este sistema avanzado. 'Hugo', fruto de una colaboración

multidisciplinar para atender a pacientes con hidrosadenitis supurativa en la comunidad extremeña. Está compuesta por las especialidades de Dermatología y Cirugía General, de forma que ofrece un servicio conjunto para evitar retrasos diagnósticos.

La hidrosadenitis supurativa es una enfermedad inflamatoria crónica e incapacitante del folículo piloso que afecta fundamentalmente a zonas de pliegues como axilas, ingles y zona anogenital, una patología que cursa con un gran impacto físico y emocional.

Más consultas

Otro de los méritos esgrimidos por el complejo hospitalario es la apertura de la consulta multidisciplinar de Cardiología, de Rehabilitación Cardíaca y de la consulta pediátrica que se encarga de atender la transición hacia la edad adulta. Además, ha aumentado la cartera de servicios de Radiología Intervencionista. También se ha puesto en marcha un protocolo de acompañamiento en Urgencias, en Pediatría y en la unidad de críticos.

Escuela de familias

El Hospital Universitario ha creado la Escuela de Familias en la Unidad de Neurología/Neurocirugía y Unidad de Ictus, siguiendo el modelo avalado por la Sociedad Española de Neurología y la Fundación Cerebro. El equipo de enfermeras y TCAES, previamente formado, proporciona a los familiares los conocimientos y herramientas necesarias para abordar la nueva situación en casa con los pacientes que han estado ingresados. Y ello por que está comprobado que la participación familiar promueve la estimulación temprana y la recupera-

ción. «Lo consideramos uno de los mayores logros. Basta ver el cariño con el que el personal ayuda a las familias en un momento tan delicado», destaca la gerente.

Mejoras dotacionales

En el Universitario también se han llevado a cabo algunas mejoras físicas como el cerramiento de nueve boxes de UCI, marquesinas para facilitar el nuevo circuito de pacientes que llegan en ambulancia, creación del primer baño de pacientes ostomizados («era una necesidad básica»), y apertura de otro baño en la sala de duelo para que los familiares no tengan que salir a buscar un aseo por el hospital.

Nuevos proyectos.

La Unidad Medicalizada de Emergencias 112 de Cáceres cumple este año sus bodas de plata con un equipo formado por 8 médicos, 8 enfermeros y 9 técnicos de Emergencias Sanitarias. El SES ya ha sacado a licitación las obras de su base definitiva por 175.000 euros, una demanda histórica de estos profesionales. Se ubicará en la antigua cafetería del Hospital San Pedro.

Además, «el hecho de contar con los presupuestos autonómicos más elevados de la historia para Sanidad también nos permite tener más de 10 expedientes iniciados en el Área de Salud de Cáceres. Son proyectos orientados a mejorar la calidad asistencial y la seguridad del paciente», indica Encarna Solís, quien reitera su agradecimiento al personal de la gerencia por su agilidad con los expedientes.

Vascular, pendiente

Queda pendiente la recuperación de Cirugía Vascular, que se cerró en el año 2020 por graves problemas con la disponibilidad de especialistas. Los usuarios deben ser atendidos en Badajoz. «Ha sido un servicio muy castigado en Cáceres. Lo clausuraron en pocos días y abrirlo no es ni mucho menos fácil, con las consecuencias que está suponiendo para la ciudadanía», reconoce la gerente, que lo considera una «necesidad».

Para su reapertura se han barajado «múltiples propuestas». La principal pasa por el plan de fidelización que Extremadura plantea a los médicos MIR. Este mes, otros 14,5 terminarán su formación en la región y se les ofrecerá un contrato de tres años. Con tal medida se pretende afianzar y atraer facultativos de distintas especialidades, algunas deficitarias como Cirugía Vascular, y reabrir la unidad. Desde el inicio de este plan en mayo, 21 de los 32 médicos residentes que han completado su formación en Extremadura se han quedado, y otros siete profesionales han llegado de otras comunidades. ■

Las cifras



2.478

Personal que trabaja en el complejo hospitalario: 1.822 sanitarios y 656 no sanitarios.



13.750

Número de pacientes ingresados desde enero. Otros 60.671 han pasado por Urgencias. Las cifras de asistencia aumentan.



29 Septiembre, 2024

SANIDAD | CUIDAR LOS BUENOS HÁBITOS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

MARÍA ALONSO (EFE)

Puede que la próxima vez que haya una pandemia, nada tenga que ver con una enfermedad infecciosa. De hecho hay varias *pandemias* que acechan al ser humano que van desde la depresión a la obesidad, pero que podría tomarse también en forma de enfermedades de carácter neurológico. Así lo cree el director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, que advierte que la previsión es que los casos de este tipo de alteraciones se disparen en los próximos años.

En el supuesto del alzhéimer, apunta, el pronóstico es que se pase de los 700.000 afectados que hay actualmente en España a unos dos millones en 2050.

«Nosotros lo catalogamos como una auténtica pandemia. Desde hace ya varios años venimos asistiendo a que los enfermos se están disparando en todo el mundo y en España enfermedades como el párkinson ya se han duplicado en los últimos 25 años», apunta el también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología.

La incidencia del ictus, que causa la muerte de seis millones de personas al año en el mundo y afecta a unas 1.500 por cada millón de habitantes en España, también se incrementará de manera importante. Como detalla Pérez, en nuestro país se prevé que aumente un 35 por ciento hasta 2035.

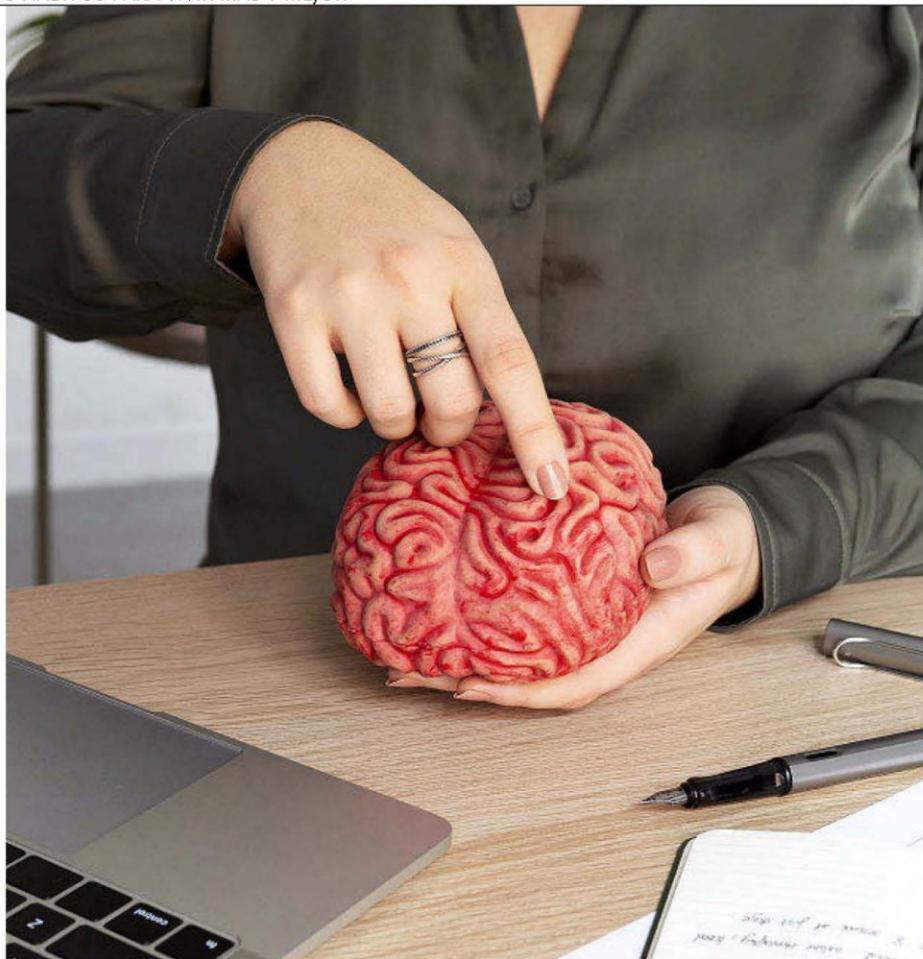
Las principales causas de este «preocupante» aumento de casos son, según el neurólogo, el envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida asentados en las sociedades modernas.

«Hay todo un nicho de enfermedades que están ligadas al envejecimiento poblacional, como las neurodegenerativas tipo párkinson, ictus, demencia o alzhéimer. Pero en general vivimos mal, acelerados, con mucho estrés, y además comemos demasiadas comidas procesadas y estamos rodeados de demasiados estímulos continuos», afirma Pérez.

DAR UN DESCANSO AL CEREBRO.

En este sentido, el experto apunta que la mayoría de la gente «no da un descanso» a su cerebro con acciones reparadoras como dormir bien y lo suficiente, leer habitualmente o controlar el estrés mediante la relajación, la respiración consciente o incluso la meditación.

«El cerebro asume mal vivir en una sociedad tan hiperestimulada y esto en definitiva sí que va a pa-



LA PANDEMIA QUE VIENE

El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte que las enfermedades del sistema nervioso son una auténtica amenaza y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años

sar factura, porque son pocos los momentos de silencio y sosiego, sobre todo si no los buscamos», indica este experto.

Además, subraya, que no hay una conciencia generalizada sobre

la relación entre estos malos hábitos y las enfermedades neurológicas, por lo que la gente cuida «poco» esta órgano tan preciado.

Asimismo, diferentes estudios estiman que la población duerme

actualmente un 20 por ciento menos que varias décadas atrás, lo que, como asevera Hernando, también puede aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades de este tipo.

Más especialistas por habitante

Según la Federación Europea de Sociedades Neurológicas (EFNS), es necesario contar con cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes, pero en países como España la sanidad pública dispone de tan solo tres por cada 100.000 personas y, en Andalucía, la cifra disminuye hasta 2,5.

«Estamos casi a la mitad de lo que se considera que debería ser la asistencia neurológica y encima en muchos hospitales comarcales en Andalucía no existe ni siquiera la figura del neurólogo», critica Hernando Pérez. Para él, el problema no es tan solo la situación actual, sino de futuro.

«Ahora ya hay una carencia absoluta de neurólogos, pero es que con estas cifras de enfermedades que prevenimos de aquí a unos años, es evidente que ya debería estar tomándose conciencia e ir aumentando la dotación, porque es algo que creo que nos va a estallar en las manos. Se aventura un choque importante», concluye.

«Sabemos que nuestro cerebro durante el sueño depura una proteína que se llama beta amiloide, que se pega a las neuronas y favorece la enfermedad de Alzheimer. El dormir poco se vincula mucho al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas porque este sistema actúa en la fase de sueño profundo y si no dormimos lo suficiente estamos favoreciendo la acumulación de estas proteínas tóxicas», indica.

Detalla, igualmente, que para saber si uno ha dormido correctamente la clave es despertarse con energía y llegar al final del día sin sensación de cansancio ni de agotamiento.

«Realmente, si uno lo piensa desde un punto de vista biológico, el despertador es un contrasentido, ya que corta de raíz el sueño profundo. Nos deberíamos despertar espontáneamente una vez hayamos cumplido nuestro ciclo de descanso», comenta.



28 Septiembre, 2024

SANIDAD | CUIDAR LOS BUENOS HÁBITOS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

MARÍA ALONSO (EFE)

Puede que la próxima vez que haya una pandemia, nada tenga que ver con una enfermedad infecciosa. De hecho hay varias *pandemias* que acechan al ser humano que van desde la depresión a la obesidad, pero que podría tomarse también en forma de enfermedades de carácter neurológico. Así lo cree el director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, que advierte que la previsión es que los casos de este tipo de alteraciones se disparen en los próximos años.

En el supuesto del alzhéimer, apunta, el pronóstico es que se pase de los 700.000 afectados que hay actualmente en España a unos dos millones en 2050.

«Nosotros lo catalogamos como una auténtica pandemia. Desde hace ya varios años venimos asistiendo a que los enfermos se están disparando en todo el mundo y en España enfermedades como el párkinson ya se han duplicado en los últimos 25 años», apunta el también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología.

La incidencia del ictus, que causa la muerte de seis millones de personas al año en el mundo y afecta a unas 1.500 por cada millón de habitantes en España, también se incrementará de manera importante. Como detalla Pérez, en nuestro país se prevé que aumente un 35 por ciento hasta 2035.

Las principales causas de este «preocupante» aumento de casos son, según el neurólogo, el envejecimiento de la población y los malos hábitos de vida asentados en las sociedades modernas.

«Hay todo un nicho de enfermedades que están ligadas al envejecimiento poblacional, como las neurodegenerativas tipo párkinson, ictus, demencia o alzhéimer. Pero en general vivimos mal, acelerados, con mucho estrés, y además comemos demasiadas comidas procesadas y estamos rodeados de demasiados estímulos continuos», afirma Pérez.

DAR UN DESCANSO AL CEREBRO.

En este sentido, el experto apunta que la mayoría de la gente «no da un descanso» a su cerebro con acciones reparadoras como dormir bien y lo suficiente, leer habitualmente o controlar el estrés mediante la relajación, la respiración consciente o incluso la meditación.

«El cerebro asume mal vivir en una sociedad tan hiperestimulada y esto en definitiva sí que va a pa-



LA PANDEMIA QUE VIENE

El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, advierte que las enfermedades del sistema nervioso son una auténtica amenaza y que la previsión es que los casos se disparen en los próximos años

sar factura, porque son pocos los momentos de silencio y sosiego, sobre todo si no los buscamos», indica este experto.

Además, subraya, que no hay una conciencia generalizada sobre

la relación entre estos malos hábitos y las enfermedades neurológicas, por lo que la gente cuida «poco» esta órgano tan preciado.

Asimismo, diferentes estudios estiman que la población duerme

actualmente un 20 por ciento menos que varias décadas atrás, lo que, como asevera Hernando, también puede aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades de este tipo.

Más especialistas por habitante

Según la Federación Europea de Sociedades Neurológicas (EFNS), es necesario contar con cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes, pero en países como España la sanidad pública dispone de tan solo tres por cada 100.000 personas y, en Andalucía, la cifra disminuye hasta 2,5.

«Estamos casi a la mitad de lo que se considera que debería ser la asistencia neurológica y encima en muchos hospitales comarcales en Andalucía no existe ni siquiera la figura del neurólogo», critica Hernando Pérez. Para él, el problema no es tan solo la situación actual, sino de futuro.

«Ahora ya hay una carencia absoluta de neurólogos, pero es que con estas cifras de enfermedades que prevenimos de aquí a unos años, es evidente que ya debería estar tomándose conciencia e ir aumentando la dotación, porque es algo que creo que nos va a estallar en las manos. Se aventura un choque importante», concluye.

«Sabemos que nuestro cerebro durante el sueño depura una proteína que se llama beta amiloide, que se pega a las neuronas y favorece la enfermedad de Alzheimer. El dormir poco se vincula mucho al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas porque este sistema actúa en la fase de sueño profundo y si no dormimos lo suficiente estamos favoreciendo la acumulación de estas proteínas tóxicas», indica.

Detalla, igualmente, que para saber si uno ha dormido correctamente la clave es despertarse con energía y llegar al final del día sin sensación de cansancio ni de agotamiento.

«Realmente, si uno lo piensa desde un punto de vista biológico, el despertador es un contrasentido, ya que corta de raíz el sueño profundo. Nos deberíamos despertar espontáneamente una vez hayamos cumplido nuestro ciclo de descanso», comenta.